# ♦今週の献立♦

小南記念病院

## 11月8日 ～ 11月14日

| | 11月8日（日） | 11月9日（月） | 11月10日（火） | 11月11日（水） | 11月12日（木） | 11月13日（金） | 11月14日（土） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | 粥食<br>果物<br>飲み物 | 粥食<br>ソテー<br>果物<br>飲み物 | 粥食<br>野菜のコンソメ煮<br>果物<br>飲み物 | 粥食<br>デザート<br>飲み物 | 粥食<br>ソテー<br>果物<br>飲み物 | 粥食<br>ソテー<br>果物<br>飲み物 | 粥食<br>サラダ<br>デザート<br>飲み物 |
| エネルギー | 536kcal | 511kcal | 533kcal | 467kcal | 528kcal | 510kcal | 505kcal |
| 蛋白質 | 17g | 15.5g | 15.4g | 15.3g | 13.8g | 14.7g | 15g |
| 脂質 | 10.9g | 10.8g | 12.6g | 10.5g | 13.7g | 11.2g | 11.9g |
| 炭水化物 | 96.3g | 92.6g | 94.3g | 82.1g | 91.6g | 92.3g | 90g |
| 食塩相当量 | 1.1g | 0.8g | 1.3g | 1.3g | 0.5g | 0.5g | 1g |
| 昼食 | 米飯<br>もろみ焼き<br>付け合わせ（茹で野菜）<br>筑前煮<br>味噌汁 | 米飯<br>和風豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ｷﾉｺｿｰｽ<br>付け合わせ（炊き物）<br>煮浸し<br>清汁 | 米飯<br>味噌ラーメン<br>中華和え<br>果物 | 米飯<br>かき揚げ<br>おかか和え<br>赤だし | 米飯<br>魚の塩焼き<br>付け合わせ（和え物）<br>酢の物<br>ミニそば | 米飯<br>カレーライス<br>フレンチサラダ<br>デザート | 米飯<br>鶏肉の塩麹焼きおろし添え<br>付け合わせ（サラダ）<br>炒りこん<br>味噌汁 |
| エネルギー | 611kcal | 523kcal | 633kcal | 583kcal | 660kcal | 688kcal | 479kcal |
| 蛋白質 | 30.5g | 20.6g | 21.9g | 20.6g | 23.4g | 19.8g | 23.1g |
| 脂質 | 9.4g | 10.7g | 5.2g | 10.4g | 23.9g | 21.9g | 6.3g |
| 炭水化物 | 105.2g | 89.6g | 132.9g | 107.2g | 92.2g | 110.4g | 85.8g |
| 食塩相当量 | 3.7g | 2.3g | 3.9g | 3.2g | 1.9g | 2.3g | 3.9g |
| 夕食 | 米飯<br>肉詰めいなり<br>ナマス<br>ゴマ和え | 米飯<br>炊き合わせ<br>回鍋肉<br>ツナサラダ | 米飯<br>蒸し魚のあんかけ<br>南瓜の煮物<br>胡瓜のキューちゃん漬 | 米飯<br>鮭のチャンチャン焼き<br>ミモザサラダ<br>果物 | 米飯<br>エビフライ<br>付け合わせ（サラダ）<br>たけのこの土佐煮<br>サラダ | 米飯<br>ぶり大根<br>野菜炒め<br>中華和え | 米飯<br>チンジャオロース<br>白和え<br>フルーツポンチ |
| エネルギー | 533kcal | 594kcal | 517kcal | 638kcal | 554kcal | 576kcal | 615kcal |
| 蛋白質 | 15g | 20g | 21.1g | 27.4g | 22.6g | 27.4g | 20.3g |
| 脂質 | 10.1g | 13g | 3.6g | 21.3g | 11.2g | 17.8g | 13.8g |
| 炭水化物 | 98.6g | 103.1g | 103.5g | 88.5g | 93.9g | 82.7g | 107.1g |
| 食塩相当量 | 1.9g | 2.3g | 2.2g | 1.8g | 2.2g | 1.3g | 1.5g |

## バナナ

バナナはエネルギー源となる糖質をはじめ、カリウムやビタミンＢ６、食物繊維などを含む栄養豊富な果物です。カリウムは体内の余分なナトリウムの排出を助け、食物繊維はおなかの調子を整える働きがあります。また、手軽に食べられるため、朝食やおやつにもおすすめです。熟すにつれて甘みが増し、やわらかく食べやすくなります。




